

## Panqueca de cacau com calda de Whey protein

### Ingredientes

ou

1 unidade de ovo de galinha [45 g]

ou

1 unidade de banana prata crua [65 g]

ou

1 colher de sopa cheia de farinha de aveia [18 g]

ou

1 colher de sopa de cacau em pó [10 g]

ou

10 gramas de whey protein

### Método de preparo

- 1  
Misture o ovo, a banana, a aveia e o cacau em uma tigela com um garfo, até obter uma mistura homogênea.
- 2  
Em uma frigideira untada com um fio de azeite ou óleo, despeje a massa da panqueca e asse dos dois lados.
- 3  
Dissolva as 10g de whey protein com um pouco de água até formar uma calda.
- 4  
Recheie a panqueca com a calda de whey protein